Csökkenthetõ-e az étrenddel a rák kockázata?

A GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csÃ¡nak Ã¡llÃ¡sfoglalÃ¡sa
Van-e kapcsolat az Ã©trend Ã©s a rÃ¡k kÃ¶zÃ¶tt?

A GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csa informÃ¡ciÃ³t nyÃºjt arrÃ³l az Ã©trendrõl, amely csÃ¶kkenti a rÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t
Nagyon fontos, hogy mivel tÃ¡plÃ¡lkozunk. Az Ã©tkezÃ©si tÃ©nyezõk 30â€“50 szÃ¡zalÃ©knyi szerepet jÃ¡tszanak a rÃ¡k kialakulÃ¡sÃ¡ban. KezdjÃ¼k az Ã©trenddel!

A legfontosabb Ã©trendi vÃ¡ltoztatÃ¡s, amellyel csÃ¶kkenthetjÃ¼k a rÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t, a vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trendre valÃ³ Ã¡ttÃ©
Az Ã¡llati termÃ©kek fogyasztÃ¡sa kapcsolatban van a prosztata-, vastagbÃ©l-, emlõ-, petefÃ©szek- Ã©s hasnyÃ¡lmirigyrÃ¡k kialakulÃ¡sÃ¡val. NÃ©hÃ¡ny tanulmÃ¡ny azt mutatja, hogy a tejet fogyasztÃ³knak kisebb a kockÃ¡zata a rÃ¡kra, mint azoknak, akik ezt egyÃ¡ltalÃ¡n nem teszik.

A hetednapi adventista fÃ©rfiak kÃ¶zÃ¼l feleannyian szenvednek rÃ¡kban, mint az Ã¡tlagember. Ez a dohÃ¡nyzÃ¡ssal Ã©s alkohol (karcinogÃ©nek) fogyasztÃ¡sÃ¡val nem Ã¶sszefÃ¼ggõ rÃ¡kbetegsÃ©geknÃ©l is jellemzõ. Ennek az a legvalÃ³szÃ-nûbb oka, hogy sok hetednapi adventista vegetÃ¡riÃ¡nus. Ez az Ã©trend kevesebb Ã¡llati zsiradÃ©kot, tÃ¶bb zÃ¶ldsÃ©get Ã©s gyÃ¼mÃ¶lcsÃ¶t tartalmaz. A megnÃ¶vekedett zÃ¶ldsÃ©g- Ã©s gyÃ¼mÃ¶lcsfogyasztÃ¡s kÃ¶vetkeztÃ©ben az A-vitamin-bevitel kÃ©tszeresÃ©re, a C-vitamin-bevitel pedig a nÃ©gyszeresÃ©re nõ az Ã¡tlaghoz kÃ©pest. MeghatÃ¡rozhatÃ³ ez mÃ©g pontosabban?

Az Ã¡llati termÃ©kek fogyasztÃ¡sÃ¡nÃ¡l az egyik legnagyobb veszÃ©lyforrÃ¡s a zsÃ-r. Az amerikai Ã©trend zsÃ-rtartalmÃ¡nak tÃ mint fele Ã¡llati eredetû. A zsÃ-r nem kÃ¶zvetlenÃ¼l okoz rÃ¡kot, de rÃ¡kkeltõ anyagnak bizonyul. A U. S. Academy of Science (az EgyesÃ¼lt Ã•llamok TudomÃ¡nyos AkadÃ©miÃ¡ja) azt Ã¡llÃ-tja, hogy a teljes telÃ-tettzsÃ-r-bevitel arÃ¡nyban Ã¡ll a rÃ¡kos megbetegedÃ©sek kockÃ¡zatÃ¡nak nÃ¶vekedÃ©sÃ©vel. A telÃ-tett zsÃ-rok 70 szÃ¡zalÃ©ka Ã¡llati eredetû termÃ©kekbõ szÃ¡rmazik. Ha a teljes zsÃ-rbevitelt az Ã¶sszkalÃ³ria 20 szÃ¡zalÃ©kÃ¡ra tudnÃ¡ visszaszorÃ-tani a lakossÃ¡g, akkor felbecsÃ¼lhetõleg 33 szÃ¡zalÃ©kos lenne a csÃ¶kkenÃ©s az emlõ-, vastagbÃ©l-, vÃ©gbÃ©l- Ã©s petefÃ©szekrÃ¡kos megbetegedÃ©sekben.

Ã•llatkÃ-sÃ©rletek bizonyÃ-tjÃ¡k, hogy abbÃ³l nem szÃ¡rmazik elõny, ha a zsÃ-rbevitelt a kalÃ³ria 20 szÃ¡zalÃ©ka alÃ¡ csÃ¶kkentjÃ¼k. Ha egy vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trendjÃ©nek 30 szÃ¡zalÃ©ka zsÃ-r, ugyanolyan kockÃ¡zata van a rÃ¡kra, mint annak Ã¡llati zsiradÃ©kot fogyasztÃ³ embernek, aki 20 szÃ¡zalÃ©kra csÃ¶kkentette a napi zsÃ-rbevitelt.

Ne prÃ³bÃ¡ljuk azonban teljesen kiiktatni a zsÃ-rt az Ã©trendÃ¼nkbõl. A szervezetÃ¼nknek ugyanis szÃ¼ksÃ©ge van bizonyos zsÃ-rfÃ©lÃ©kre, hogy egÃ©szsÃ©ges maradjon. Ha nincsenek meg az eszenciÃ¡lis zsÃ-rsavak az Ã©trendÃ¼nkben, akkor a szÃ¶veteink nem tudnak fejlõdni. Egyes hÃ-rek szerint â€“ amelyeket Ã¡llatkÃ-sÃ©rletek tÃ¡masztanak alÃ¡ â€“, hogyha kalÃ³riÃ¡k 20 szÃ¡zalÃ©ka bizonyos eszenciÃ¡lis zsÃ-rsavakbÃ³l Ã¡ll, fennÃ¡ll a daganatok kialakulÃ¡sÃ¡nak veszÃ©lye. Ez a hÃ azonban ne tÃ©vesszen meg senkit! A nÃ¶vÃ©nyi olajban talÃ¡lhatÃ³ eszenciÃ¡lis zsÃ-rsavak nÃ©lkÃ¼lÃ¶zhetetlenek a szÃ¶ve sejtjeinek jÃ³ mûkÃ¶dÃ©sÃ©hez mind az Ã¡llatoknÃ¡l, mind az embernÃ©l. Erre a kÃ©rdÃ©sre az a vÃ¡lasz, hogy 0% zsÃ-rt tartalmazÃ³ Ã©trenden sem normÃ¡l, sem rÃ¡kos szÃ¶vet nem fejlõdik ki. Kis sejtnÃ¶vekedÃ©s kÃ¶vetkezik be a 3â€“20% zsÃ-rtartalmazÃ³ Ã©trenden. A tÃ©nyek tisztÃ¡n bizonyÃ-tjÃ¡k a megnÃ¶vekedett nÃ¶vÃ©nyi olaj Ã©s zsÃ-r, valamint a rÃ¡k kockÃ¡zat kÃ¶zÃ¶tt levõ fordÃ-tott arÃ¡nyossÃ¡got.

Ha csÃ¶kkentjÃ¼k az Ã¡llati- Ã©s Ã¶sszzsÃ-rbevitelt, akkor a rÃ¡k egy mÃ¡sik kockÃ¡zati tÃ©nyezõjÃ©t is csÃ¶kkentjÃ¼k, az elhÃ-zÃ¡st. Az elhÃ-zÃ¡s nÃ¶veli az epehÃ³lyag, emlõ, mÃ©hnyÃ¡lkahÃ¡rtya (endometrium), petefÃ©szek, prosztata Ã©s a vastagbÃ©l rÃ¡kos megbetegedÃ©sÃ©nek esÃ©lyÃ©t.

Az is fontos, hogy a zsÃ-r testÃ¼nk melyik rÃ©szÃ©n rakÃ³dik le. KÃ¶rte alakÃºnak lenni (a csÃ-põnk szÃ©lesebb, mint a hasun egÃ©szsÃ©gesebb, mint alma alakÃºnak. Akik alma alakÃºak, azoknak nagyobb esÃ©lyÃ¼k van a cukorbetegsÃ©gre, a szÃ-v- Ã©rrendszeri betegsÃ©gekre, a magas vÃ©rnyomÃ¡sra Ã©s a mÃ©hnyÃ¡lkahÃ¡rtya vagy az emlõ rÃ¡kos megbetegedÃ©sÃ©re

A teljes kalÃ³riabevitel csÃ¶kkentÃ©sÃ©vel mÃ©g inkÃ¡bb kisebbÃ-thetjÃ¼k a rÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t, mint csupÃ¡n a zsÃ-r csÃ¶kkentÃ©sÃ©vel. Ha a kalÃ³riabevitelt 30 szÃ¡zalÃ©kkal visszafogjuk, akkor a mÃ©hnyÃ¡lkahÃ¡rtya- Ã©s az emlõrÃ¡k kockÃ elõrelÃ¡thatÃ³lag 90 szÃ¡zalÃ©kkal csÃ¶kkenthetõ. Az Ã¡llatkÃ-sÃ©rletek alapjÃ¡n azt lÃ¡tjuk, ha 25 szÃ¡zalÃ©kkal csÃ¶kkentjÃ¼k kalÃ³riabevitelt, akkor 75 szÃ¡zalÃ©kkal kevesebb tumor alakul ki. Ha 12 szÃ¡zalÃ©kkal csÃ¶kkentjÃ¼k a kalÃ³riabevitelt, akkor 40 szÃ¡zalÃ©kkal csÃ¶kken a tumor kialakulÃ¡sa. Ha ugyanezt az eredmÃ©nyt szeretnÃ©nk elÃ©rni csupÃ¡n a zsÃ-rbevitel megvÃ¡ltoztatÃ¡sÃ¡val, akkor azt 75 szÃ¡zalÃ©kkal kell visszafognunk. A magas zsÃ-rtartalmÃº Ã©telek nagy valÃ³szÃ-nûsÃ©gg alacsony rosttartalmÃºak. A legjobb mÃ³dja annak, hogy a zsÃ-rt Ã©s a kalÃ³riÃ¡t is csÃ¶kkentsÃ¼k, az, ha magas rosttartalmÃº Ã©teleket fogyasztunk. A magas rosttartalmÃº Ã©trendben megtalÃ¡lhatjuk a teljes õrlÃ©sû kenyeret, gabonapelyheket Ã©s hÃ¼velyeseket. Ez jÃ³ mÃ³dja annak, hogyan csÃ¶kkenthetjÃ¼k a teljes zsÃ-rbevitelt a kalÃ³riabevitel 30 szÃ¡zalÃ©ka alÃ¡. A vitaminok segÃ-tenek-e csÃ¶kkenteni a rÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t?

Az A-vitaminrÃ³l Ã©s a bÃ©ta karotinrÃ³l Ãºgy tartjÃ¡k, hogy csÃ¶kkenti a hÃ¡m eredetû szÃ¶vetek, vagyis a bõr-, mÃ©h-, cervix (mÃ©hnyak)-, gÃ©ge-, ezenkÃ-vÃ¼l a tÃ¼dõ-, hÃºgyhÃ³lyag-, epehÃ³lyag-, valamint nÃ©hÃ¡ny gyomor- Ã©s bÃ©lrendszeri Ã© emlõrÃ¡kos megbetegedÃ©s kockÃ¡zatÃ¡t. A bÃ©ta karotin megtalÃ¡lhatÃ³ az Ã©des krumpliban, sÃ¡rgadinnyÃ©ben, sÃ¡rgarÃ©

sÃ¡rgabarackban, papayÃ¡ban, mangÃ³ban, sÃ¼tõtÃ¶kben Ã©s a sÃ¶tÃ©tzÃ¶ld leveles nÃ¶vÃ©nyekben. Ez a szervezetÃ¼nk
A-vitaminnÃ¡ alakul Ã¡t. A mÃ¡r kÃ©sz A-vitamin a tejbõl, tojÃ¡sbÃ³l Ã©s mÃ¡s Ã¡llati eredetû termÃ©kekbõl szÃ¡rmazik. A bÃ©ta
karotin hatÃ©konyabban vesz rÃ©szt a kockÃ¡zat csÃ¶kkentÃ©sÃ©ben, mint az A-vitamin, bÃ¡r nÃ©hÃ¡ny tanulmÃ¡ny szerint a
vitamin is ugyanolyan hatÃ¡sos.

A megfelelõ mennyisÃ©gû C-vitaminrÃ³l azt vÃ©lik, hogy csÃ¶kkenti a gyomor- Ã©s nyelõcsõrÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t. C-vitamin a friss
zÃ¶ld levelû zÃ¶ldsÃ©gben, citrusfÃ©lÃ©kben, a paradicsomban Ã©s az eperben talÃ¡lhatÃ³.

A bÃ©ta karotint, az A- Ã©s C-vitamint inkÃ¡bb Ã©teleinkbõl kellene megkapnunk, mint a vitaminkiegÃ©szÃ-tõkbõl. PÃ©ldÃ¡ul t
mint 200 fÃ©le karotinoid talÃ¡lhatÃ³ az Ã©telekben, Ã©s ha mi csak bÃ©ta karotinhoz jutunk a vitamintablettÃ¡bÃ³l, akkor mÃ©
nem kaptuk meg a mÃ¡sik 199-et. A mÃ¡sik, amit nem kapunk meg, az a likopin. A likopin adja az eper Ã©s a paradicsom
piros szÃ-nÃ©t. A hasnyÃ¡lmirigyrÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t nagyban csÃ¶kkenthetjÃ¼k, ha sok gyÃ¼mÃ¶lcsÃ¶t Ã©s zÃ¶ldsÃ©get, fõleg
paradicsomot eszÃ¼nk. A kockÃ¡zat csÃ¶kkenÃ©se ugyanis â€“ a likopinnek kÃ¶szÃ¶nhetõen â€“ korrelÃ¡ciÃ³ban van a
paradicsomfogyasztÃ¡ssal. Vannak mÃ©g tÃ©nyezõk, amelyekrõl tudnom kell?

A keresztes virÃ¡gÃº zÃ¶ldsÃ©g â€“ mint a kÃ¡poszta, a brokkoli Ã©s a karfiol â€“ szintÃ©n csÃ¶kkenti a vastagbÃ©l- Ã©s a vÃ
valamint az emlõrÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t. Ezek a zÃ¶ldsÃ©gfÃ©lÃ©k rÃ¡kellenesek, mivel indolvegyÃ¼leteket tartalmaznak, Ã©s olya
enzimeket aktivÃ¡lnak, amelyek hatÃ¡stalanÃ-tanak bizonyos rÃ¡kkeltõ anyagokat. Ezek kÃ¶zÃ¼l az egyik a benzopirin,
amely gyakran megtalÃ¡lhatÃ³ a finomÃ-tott kÃ©szÃ©telekben. EzÃ©rt ajÃ¡nlott a keresztes virÃ¡gÃº zÃ¶ldsÃ©g fogyasztÃ¡sa
legalÃ¡bb hetente egyszer.

Az alkohol elkerÃ¼lÃ©se nagyban csÃ¶kkenti a nyelõcsõ-, mÃ¡j-, vÃ©gbÃ©l-, Ã©s valÃ³szÃ-nûleg a hasnyÃ¡lmirigy- Ã©s az em
kockÃ¡zatÃ¡t. MÃ©g mÃ©rsÃ©kelt ivÃ¡s mellett is 50â€“100 szÃ¡zalÃ©kkal nõ az emlõrÃ¡k esÃ©lye. BizonyÃ-tottÃ¡k, hogy a
kÃ¡vÃ©fogyasztÃ¡s nÃ¶veli a vastagbÃ©lrÃ¡k, fÃ©rfiaknÃ¡l pedig a hÃºgyhÃ³lyagrÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t is. A nagyon sÃ³s vagy ecete
Ã©telek nÃ¶velik a gyomor Ã©s bÃ©lrendszer rÃ¡kos megbetegedÃ©sÃ©nek lehetõsÃ©gÃ©t.

Nincs bizonyÃ-tÃ©k arra â€“ amit nÃ©hÃ¡nyan Ã¡llÃ-tanak â€“, hogy ha nincs olaj az Ã©trendben, akkor a napfÃ©ny nem okoz l
MinÃ©l tÃ¶bb linolsav (tÃ¶bbszÃ¶rÃ¶sen telÃ-tetlen zsÃ-rsav, amely nagy mennyisÃ©gben talÃ¡lhatÃ³ pÃ©ldÃ¡ul a kukoricÃ¡ba
van az Ã©trendben, annÃ¡l kisebb a bõrrÃ¡k kockÃ¡zata. Meg kell jegyeznÃ¼nk, hogy fÃ¼ggetlenÃ¼l az Ã©trendÃ¼nkben valÃ
olaj mennyisÃ©gÃ©tõl, ha tÃºl sok napfÃ©nynek tesszÃ¼k ki magunkat fÃ©nyvÃ©dõ nÃ©lkÃ¼l, az bõrrÃ¡kot okozhat. Melyik
alapelvek csÃ¶kkentik a rÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t?

Â
-

EgyÃ¼nk naponta 5â€“9 adag gyÃ¼mÃ¶lcsÃ¶t vagy zÃ¶ldsÃ©get. LegalÃ¡bb az egyik gyÃ¼mÃ¶lcs vagy zÃ¶ldsÃ©g magas C-
vitamin-tartalmÃº legyen, a mÃ¡sik pedig A-vitaminban gazdag. EgyÃ¼nk hetente egy vagy tÃ¶bb adag kÃ¡posztafÃ©lÃ©t is
(egy adag = 1 csÃ©sze [2 deci] nyers vagy fÃ©l csÃ©sze fõtt zÃ¶ldsÃ©gnek felel meg).
-

EgyÃ¼nk naponta 6â€“11 adag teljes Ã©rtÃ©kû kenyeret, gabonapelyhet, tÃ©sztÃ¡t Ã©s hÃ¼velyest. (Egy adag = fÃ©l csÃ©sz
vagy 1 csÃ©sze nyers gabonapehelynek felel meg).
-

Tartsuk meg, vagy Ã©rjÃ¼k el az ideÃ¡lis testsÃºlyunkat azÃ¡ltal, hogy korlÃ¡tozzuk az Ã¶sszkalÃ³ria-bevitelt. Ã•gy testsÃºlyunk
a magassÃ¡gunknak megfelelõ ajÃ¡nlott Ã©rtÃ©ktartomÃ¡ny alsÃ³ hatÃ¡rÃ¡n lesz. Tartsuk a derÃ©k/csÃ-põ mÃ©retarÃ¡nyÃ¡t a
esetÃ©n 1,0 alatt, nõk esetÃ©n 0,85 alatt. TestsÃºlykontrollkÃ©nt tegyÃ¼k a kÃ¶vetkezõt.
-

A reggeli legyen a nap fõÃ©tkezÃ©se.
-

EgyÃ¼nk tÃ¶bb gyÃ¼mÃ¶lcsÃ¶t, zÃ¶ldsÃ©get, teljes Ã©rtÃ©kû gabonafÃ©lÃ©ket, Ã©s kevesebb zsÃ-ros Ã©telt.
-

Naponta mozogjunk.
-

KerÃ¼ljÃ¼k a nassolÃ¡st.

Â
-

CsÃ¶kkentsÃ¼k az Ã¶sszzsÃ-rbevitelt az elfogyasztott kalÃ³riamennyisÃ©g 20-30 szÃ¡zalÃ©kÃ¡ra, Ã©s alakÃ-tsuk ki a
vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trendet. Annak Ã©rdekÃ©ben, hogy mÃ©g inkÃ¡bb csÃ¶kkentsÃ¼k az Ã¶sszes Ã©s a telÃ-tett Ã¡llati zsÃ-r b

csak kis mÃ©rtÃ©kben fogyasszunk alacsony zsÃ-rtartalmÃº vagy zsÃ-rmentes tejet, tejtermÃ©keket Ã©s tojÃ¡sfehÃ©rjÃ©t.
-

KerÃ¼ljÃ¼k a kÃ¡vÃ©, tea Ã©s alkohol fogyasztÃ¡sÃ¡t.

Â (Hetednapi Adventista EgyhÃ¡z, tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡cs, 1995)